

10 月分 献立表

豊田市障がい者総合支援センター

豊田市福祉事業団

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	全カロリー	蛋白質
1	火	ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・キャベツと人参の甘酢和え・味噌汁(ホウレン草・ワケ)・青りんごゼリー	厚揚げ・ソフト豆腐・豚もも肉	ひじき・にんじん・いんげん・キャベツ・ほうれん草	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)・玉麩・青りんごゼリー	668	22.7
2	水	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(リーフレタス)・和風ツナサラダ・味噌汁(玉葱・わかめ)	豚もも肉・シーチキン	しょうが・リーフレタス・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・わかめ	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉・和風ドレッシング	661	27.8
3	木	ご飯・和風ミートローフ・付合せ(オクラ)塩・もやしのごまドレッシング・和え・すまし汁(はんぺん・ネギ)・毎日ドリブショークルト	鶏ひき肉・豚ひき肉・卵・鶏ささ身・白はんぺん・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・オクラ・もやし・きゅうり	ごはん・パン粉・和風ドレッシング・すりごま(白)	673	27.0
4	金	ご飯・白身魚野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(ブロッコリー)塩・ポテトサラダ・コンソメスープ(キャベツ・コーン)	メルルーサ・ハム	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン	ごはん・片栗粉・バター・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ	671	24.3
7	月	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(人参・いんげん)塩・サラダで元気・味噌汁(大根・油揚げ)	鶏もも肉・ハム・かつお節・油揚げ	にんじん・いんげん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・大根	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・油	667	25.6
8	火	ご飯・えだ豆とツナのキッシュ・付合せ(トマト)・キャロットサラダ・コンソメスープ(ホウレン草・コーン)・毎日ドリブショークルト	卵・シーチキン・牛乳・ヨーグルト	えだまめ・トマト・にんじん・パイン缶・レーズン・ほうれん草・ホールコーン	ごはん・じゃが芋・油・砂糖	729	23.1
9	水	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・法蓮草とじゃこの和え物・すまし汁(玉麩・みつば)・オレンジゼリー	豚もも肉・しらす干し	玉ねぎ・刻みネギ・もやし・にんじん・ほうれん草・キャベツ・みつば	ごはん・砂糖・片栗粉・油・玉麩・オレンジゼリー	649	26.5
10	木	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・野菜煮物(大根)・味噌汁(豆腐・わかめ・ネギ)	さば・木綿豆腐	いんげん・大根・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・わかめ・刻みネギ	ごはん・白炒りごま・黒炒りごま・砂糖・片栗粉	662	25.7
11	金	くろロールパン・ポークチャップ・付合せ(粉ふき芋・ハセリ)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・白菜とかにカマのスープ・カスタードプリン	豚もも肉・ハム・かに風味かまぼこ	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・白菜	くろロールパン・黒糖ロールパン・油・砂糖・バター・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・カスタード	660	29.6
15	火	ご飯・大根のそぼろ煮(主菜)・辛し和え・味噌汁(豆腐・ネギ)・毎日ドリブショークルト	豚ひき肉・炒り卵・木綿豆腐・ヨーグルト	大根・玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・しょうが・いんげん・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉	683	22.1
16	水	ご飯・鮭の西京焼き・付合せ(モヤシ・人参)塩・和風サラダ・すまし汁(玉麩・ネギ)・ココアムース	鮭西京味噌漬け・かに風味かまぼこ	もやし・にんじん・わかめ・キャベツ・きゅうり・刻みネギ	ごはん・和風ドレッシング・玉麩・ココアムース	652	28.9
17	木	ご飯・タンドリーチキン・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・切干大根のサラダ・コンソメスープ(キャベツ・人参)	鶏もも肉・ヨーグルト	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・ほうれん草・切干大根・キャベツ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	647	23.8
18	金	ご飯・豆腐の中華煮・拌三絲(ささみ)・中華スープ(もやし・人参)	木綿豆腐・豚もも肉・鶏ささ身	玉ねぎ・生しいたけ・にんじん・にら・しょうが・きゅうり・もやし	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨	648	25.3
21	月	ご飯・カレーの漬け焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・胡瓜と鶏の梅肉和え・味噌汁(大根・わかめ・ネギ)・パウムクーヘン	カラスガレイ・鶏ささ身	オクラ・きゅうり・大根・わかめ・ねぎ	ごはん・パウムクーヘン	677	26.9
22	火	ロールパン・クリームシチュー・ハムサラダ・コンソメスープ(モヤシ・人参)・ピーチゼリー	鶏もも肉・牛乳・ハム	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・もやし	ロールパン・食パン・じゃが芋・砂糖・油・ピーチゼリー	647	28.2
23	水	ご飯・変わり卵焼き・付合せ(カリフラワー)塩・大根サラダ・コンソメスープ(ホウレン草・トウモロコシ)	卵・鶏ひき肉・シーチキン・木綿豆腐	グリーンピース・玉ねぎ・カリフラワー・大根・ホールコーン・ほうれん草	ごはん・じゃが芋・油・マヨネーズ	650	21.8
24	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(サラダ菜)・いんげんのごま和え・味噌汁(わかめ・ネギ)・毎日ドリブショークルト	豚もも肉・ちくわ・ヨーグルト	玉ねぎ・しょうが・サラダ菜・いんげん・にんじん・なめこ・刻みネギ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	673	27.5
25	金	ご飯・メンチカツ・付合せ(トマト・ブロッコリー)・大豆サラダ・わかめと鶏肉のスープ	焼いてメンチカツ60・大豆・鶏ささ身	トマト・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ	ごはん・マヨネーズ・片栗粉	650	21.7
28	月	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・大根と人参のゴマ酢和え・すまし汁(法蓮草・えのき)・ストロベリーゼリー	木綿豆腐・豚ひき肉・油揚げ	しょうが・グリーンピース・大根・にんじん・ほうれん草・えのき茸	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ストロベリーゼリー	667	24.4
29	火	ご飯・魚のみぞれソースかけ(焼き)・付合せ(インゲン)塩・和風マカロニサラダ・味噌汁(玉葱・三つ葉)	さば・ハム	大根おろし・刻みネギ・いんげん・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・みつば	ごはん・マカロニ・スパゲティ・砂糖・油	679	26.0
30	水	ご飯・麻婆春雨・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華たまごスープ・毎日ドリブショークルト	豚ひき肉・シーチキン・卵・ヨーグルト	生しいたけ・にら・もやし・にんじん・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・刻みネギ	ごはん・春雨・油・砂糖・ごま油・片栗粉	729	23.0
31	木	ご飯・鶏肉のブレゼー・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・グリーンサラダ・インゲン・にんじんとわかめのスープ・ハロウィンデザート	鶏もも肉・サイコロチース	玉ねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー・カリフラワー・いんげん・きゅうり・にんじん・わかめ	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・フレンチ白ドレッシング・パン・キンパ・ハロア	731	24.9

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
 * 献立作成方針の再検討のため、デザートを「毎日」から「栄養面で必要な日のみ」へ変更します。
 * 検討期間は、R6年10月からR7年3月までを予定しています。
 * 年内に給食アンケートを実施し、利用者の皆様のご意見をうかがう予定です。